

PROCESO DE FORMACIÓN  
**DESARROLLO DE HABILIDADES  
PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ**

Cartilla N°. 1



PROGRAMA POR LA PAZ  
Compañía de Jesús



PROCESO DE FORMACIÓN

**DESARROLLO DE HABILIDADES  
PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ**

---

CARTILLA N° 1



PROGRAMA POR LA PAZ  
Compañía de Jesús



## **DESARROLLO DE HABILIDADES PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ**

CARTILLA N°. 1



Publicación de:  
PROGRAMA POR LA PAZ / Compañía de Jesús  
Calle 35 N° 21 - 19 / PBX: 338-3790  
e-mail: propazsj@unete.com

Director General: Horacio Arango S.J.  
Director Ejecutivo: Luis Fernando Múnera S.J.

Autores:

**Primera Edición:** Asesores año 2000 / Rocío Castañeda Cisneros, Angela Peña Luque,  
Diana Benítez Paucar, Andrés Bastidas Beltrán y Gonzalo Cocomá Arciniegas.

**Segunda Edición:** Asesores año 2003 / Rocío Castañeda Cisneros, Carlos Fernández Niño,  
Andrés Acosta Villalobos y Carolina Tejada Bermudez ( Editora del proyecto)

Agadecemos la colaboracion en el año 2001 de:  
Lorena Nieto y Juan Carlos Colmenares

Diseño y Diagramación:  
Juan Pablo Salamanca Rosas.  
IMAGO / Diseño y Comunicación Visual  
imagologo@yahoo.com

Ilustraciones portada e interior:  
Amalfi Cerpa

Impresión cartillas: Editorial Kimpres  
Impresión carpetas: Litocajas  
Bogotá/ Colombia - Mayo de 2003

### NOTA SEGUNDA EDICIÓN

En esta segunda edición recogemos la experiencia de los últimos dos años de trabajo con esta propuesta pedagógica. Para quienes conocen la primera edición encontrarán una serie de cambios y ajustes, que responden a los aprendizajes y busquedas que hemos hecho como equipo a lo largo de este camino.

La publicación de estas cartillas se realizó gracias al apoyo de: **fundación santa maría**

Se autoriza el uso y reproduccion de estas cartillas citando la fuente y los autores.



- **Carnaval - fiesta:** imágenes de carnavales colombianos, algunos instrumentos musicales, ambiente festivo y músicaailable.

Para realizar esta actividad se necesita de un facilitador por subgrupo y los/las participantes disponen de 10 minutos por habitación.

### Metodología:

1. Se divide el grupo en cuatro subgrupos, cada uno cuenta con un/a facilitador/a y comienza la actividad en un espacio diferente.
2. Se les comenta a los/as participantes que deben seguir las indicaciones de cada lugar, el facilitador les indicará los tiempos y el recorrido por hacer.
3. En el cuarto del ruido y el caos se invitará a las personas a que se venden los ojos antes de entrar y escuchen. Entran con los ojos vendados, el volumen debe ser alto para generar sensación de caos.  
En el espacio de la infancia encontrarán varios tipos de juguetes. La indicación del facilitador es que los participantes se diviertan con eso que encuentran allí.  
El cuarto de la contemplación puede ser un lugar al aire libre abierto y despejado desde el cual se pueda ver un paisaje o tener en frente una vista muy agradable. Se debe buscar un estado de tranquilidad escuchando la naturaleza y respirando armónicamente.  
En el espacio del carnaval y la fiesta los participantes harán parte de una fiesta en donde la alegría los lleve a mover sus cuerpos y a expresarse abiertamente.
4. Cuando hayan terminado de pasar por todos los espacios, cada subgrupo se reúne y comparten los sentimientos que les generaron los diversos lugares, los recuerdos asociados.
5. En plenaria, los subgrupos comparten sus reflexiones al respecto.

**Recomendaciones:** Se recomienda que los espacios o habitaciones queden separados para que las personas no se den cuenta de los otros lugares. Se recomienda también que se den pocas instrucciones en los espacios para que sean los/as participantes quienes identifiquen qué les sugieren cada uno de éstos. El facilitador cumple una función de observador en esta actividad.

## Comunicar Sentimientos

Identificar lo que sentimos es el primer paso para un mejor manejo de nuestros sentimientos. Pero ¿qué sería un manejo inapropiado de nuestros sentimientos? Pues en general un manejo inapropiado de los sentimientos se produce cuando negamos lo que sentimos o cuando nos esforzamos por no sentir lo que sentimos, es como si no dejáramos fluir los sentimientos, como si pusiéramos piedras a una quebrada para que se empozara, pero tarde o temprano esa corriente se desborda y sale con mucha fuerza destruyendo lo que encuentra a su paso. El manejo de los sentimientos es inadecuado en la medida que nuestras expresiones pueden agredir a los demás.

Si detenemos o negamos nuestros sentimientos empezamos a actuar sin ser conscientes de lo que nos ocurre y por lo tanto podemos hacer daño a otros/as y a nosotros/as mismos/as. Esto quiere decir que un manejo adecuado de los sentimientos inicia con el reconocimiento de lo que sentimos y continua cuando dejamos fluir los sentimientos, expresando de la mejor manera, es decir, de manera constructiva lo que sentimos; a esto último lo llamamos "Comunicar Sentimientos". Si sentimos tristeza, para algunos lo mejor es llorar, porque se desahogan, pero otras personas quizás prefieren estar en silencio. No hay un único camino apropiado para comunicar los sentimientos, se trata de escoger la mejor opción para cada uno/a, sin que se haga daño a sí mismo/a ni a otros/as.

Cuando las personas hablan de dejarse llevar por los sentimientos lo que realmente sucede es que no han reconocido qué están sintiendo y no han decidido sobre el mejor camino para expresarlo. Es como si los sentimientos fueran una parte animal del ser humano, incontrolable y totalmente caótica. Nosotros creemos que los sentimientos son un mundo complejo, pero es posible asumirlos de manera responsable para que permitan el crecimiento de las personas, sin negarlos o reprimirlos.

El lenguaje es una manera de expresar nuestros sentimientos, pero a veces olvidamos lo importante que es. Si no tuviéramos las palabras ¿cómo nos comunicaríamos? El ejercicio de hablar con números puede dar una idea de cómo sería de difícil comunicarnos. Pero también el lenguaje escrito y el del cuerpo es una hermosa manera de expresar los sentimientos, muchas veces, escribir ayuda a aclarar qué es lo que estamos sintiendo. Escribir una carta a otra persona expresando lo que sentimos puede ser un ejercicio apropiado para mejorar el manejo de nuestros sentimientos.

## PISTAS DE TRABAJO



### Ejercicios Expresemos los sentimientos:

**Objetivo:** Explorar diversos medios para expresar los sentimientos. Valorar el lenguaje hablado, escrito y no verbal (corporal) como medio para comunicar los sentimientos.

#### a. Ejercicio Comunicación con números:

**Recursos:** Hojas y lápices o esferos para escribir.

### Metodología:

1. El facilitador invita a las personas a comunicarse con números inventando un código para ello, cada persona inventará una forma de expresar con números una frase. Para ello el facilitador da un ejemplo y se dirige a los participantes por medio de números en lugar de palabras: 21359 5 95781345 2 5 1 4 3 6 0 5 9 2 7 9 653872985. El facilitador se ayuda con gestos para hacerse comprender.
2. Se da un tiempo para que cada persona arme su código y una frase sobre cómo se han sentido durante el día.
3. Se divide el grupo en subgrupos de 3 a 5 personas.
4. Luego de reunidos por grupos, se da un tiempo para que los participantes se comuniquen con números, sobre lo que han sentido durante el día.
5. La actividad termina con una plenaria compartiendo qué sucedió al intentar comunicarse con números.
6. El facilitador hace énfasis en la importancia del lenguaje hablado y la necesidad de entendernos en un mismo código. Sin embargo si no empleamos el mismo lenguaje para entendernos, nos quedan muchos otros recursos que podemos utilizar para comunicar nuestros sentimientos.





## b. Ejercicio Cuadros de emociones

**Recursos:** cinta de enmascarar, tarjetas de media hoja con nombres de sentimientos: un sentimiento por tarjeta.

### Metodología:

1. Con la cinta de enmascarar se hacen varias cruces en el piso (de acuerdo al número de participantes) de modo que queden cuatro espacios. En cada uno se ubica un sentimiento. Ejemplo:

<b>IRA</b>	<b>ALEGRÍA</b>
<b>TRISTEZA</b>	<b>SATISFACCIÓN</b>

2. El facilitador indica que deben representar los sentimientos que van a encontrar en un recorrido por diferentes cuadros ubicados en el piso del salón.
3. Se divide el grupo en subgrupos de cuatro personas. Cada uno se dirige a un cuadro.
4. Cada integrante del grupo se hace sobre un sentimiento y empieza a representarlo con mímica. Después de unos minutos, con la indicación del facilitador, los/as integrantes van rotando de modo que los cuatro integrantes actúen los cuatro sentimientos de la cruz.
5. Después de que cada grupo expresó los cuatro sentimientos que le correspondían en su cruz, pasan a otra cruz y comienzan el ejercicio de nuevo. Así hasta que todos los grupos roten por las todas las cruces del salón.



## c. Ejercicio La carta

**Recursos:** Papel tamaño carta, sobres y esferos.

### Metodología:

1. Se invita a los/las participantes a que escriban una carta a una persona que quieran contándoles sus sentimientos actuales.
2. Se da un tiempo prudente para que terminen de escribirla.
3. Se motiva a los participantes a que entreguen la carta a su destinatario.

